

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.391
R5.11



医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL: 03-3557-2001

HP: <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都指定 2次救急医療機関
(財)日本医療機能評価機構認定病院
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院
日本外科学会専門医制度関連施設
機能強化型在宅支援療養病院



リハビリ便り

理学療法士 濱田 駿介

「サルコペニア」という言葉をご存じでしょうか。今回はサルコペニアについて、簡単にご紹介させていただきます。

○サルコペニア(sarcopenia)とは

サルコペニア(sarcopenia)とは、「加齢や疾患により生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」の事を指します。ギリシャ語で「筋肉」を意味する「sarx」と、「喪失」を意味する「penia」を組み合わせた言葉です。実用的な診断基準としては、筋肉量と筋肉機能の低下が、共に存在している場合にサルコペニアと診断することを推奨しています。診断手順としては、最初に握力(男性 26kg、女性 18kg)と歩行速度(0.8m/秒)を測定して、両者とも上回っている場合は除外することができます。(表 1)

次に、筋肉量の測定をします。下腿三頭筋(ふくらはぎ)周囲径が筋肉量の指標になり、31cm 未満がサルコペニア高齢者に多いと云われています。(表 1)

なお、東京大学高齢社会総合研究機構で見いだした、簡便に自己評価出来る「指輪っかテスト」(図 1)がありますので、利用してみてください。

表 1 : 65 歳以上の高齢者を対象にしたサルコペニアの簡易診断

握力(筋量・筋力低下)	男性 : 26kg未満 女性 : 18kg未満
歩行速度(身体機能低下)	0.8m/秒以下
下腿三頭筋周囲径(骨格筋量低下)	31cm未満

図 1 : 指輪っかテスト



○サルコペニアの分類

サルコペニアは下記のように分類されます。原因による分類はサルコペニア対策を講じる上で重要になります。

分類	原因
一次サルコペニア (加齢性サルコペニア)	加齢以外の原因が無い
二次サルコペニア ・身体活動性サルコペニア ・疾患性サルコペニア ・栄養性サルコペニア	ベッド上安静、運動しない生活スタイル、廃用、無重力状態 高度な臓器障害(心臓、肺、肝臓、腎臓、脳)、炎症性疾患、悪性腫瘍、内分泌疾患 吸収不良、胃腸疾患、食欲不振をきたす薬物の使用、タンパク質摂取不足

○サルコペニアに対する予防

予防におすすめな運動療法、食事、生活習慣について、それぞれご紹介します。

【運動療法】

意識的にからだを動かす事が大切です。「歩く歩数を増やす」、「車より自転車に乗る」など、日常の中で運動を習慣づけましょう。運動習慣が出来たら、「速度を速める」、「歩幅を広くする」、「階段や坂道を利用する」など負荷を高めましょう。

筋肉量を減らさないためには、自分の体重を負荷とする踵あげやスクワット等の自重トレーニングがおすすめです。

【食事】

筋肉量を維持するには、たんぱく質の摂取が必要です。たんぱく質が豊富な肉や魚、大豆製品などで、1日75gの摂取量を目指しましょう。

【生活習慣】

運動や食事に加え、睡眠時間などの生活リズムを整え、メリハリのある生活を心がけましょう。他者とのコミュニケーションや趣味を持つことで心身の健康維持に繋がります。



乳がん以外の乳房の病気

診療放射線技師 郷田凧沙

乳房にしこりができたからといって、全てが乳がんではなく、しこりの80~90%は良性のものだと言われています。とはいえ、自己判断は禁物で、乳がんでないことを確実に診断する必要があります。また、乳がんに似た乳房の病気には治療が必要なものもあれば、必要のないものもあります。

●乳腺症

症状：月経周期に合わせてしこりができて痛んだり、乳頭から分泌物がでたりする。

治療：治療の必要はないが、痛みがひどければ鎮痛剤で抑える。

●乳腺繊維腺腫

症状：20~40代の若い人に見られる乳房のしこりで、弾力があり触るとよく動き、痛みはない。

治療：治療の必要はないが、経過観察を行って、大きくなり過ぎる場合には手術をすることもある。

●葉状腺腫

症状：楕円形のやわらかいしこりで、できたしこりが急激に大きくなるのが特徴。多くが良性で、ときには悪性や、悪性と良性の中間型もある。

治療：手術で取り除く必要がある。再発しやすく、再発のたびに悪性度が高くなる傾向がある。悪性では血行性転移を来すことがあり、予後は不良である。

●乳腺炎

症状：授乳期に乳腺に母乳が溜まって起きるうっ滞性乳腺炎と、細菌感染による化膿性乳腺炎がある。乳房が赤く腫れて熱を持ち、痛みや高熱が出ることもある。

治療：乳腺内に溜まった母乳や膿を出すために、マッサージ、注射器での吸引、石灰などを行い、抗生物質も処方される。

●乳管内乳頭腫

症状：太い乳管にポリープのようなものができて、ときに乳頭から血液混じりの分泌物が出る。

治療：手術で切除することがある。



心と身体のメンテナンス

広報委員

11月は暦の上で立冬です。朝晩の気温差が月平均で1ヶ月5度以上の変動があるときを『季節の変わり目』と呼び、体調も崩しやすくなる時期でもあります。

主な原因は、寒暖差による自律神経の乱れ。通常、昼間や活動時は「交感神経」が、夜間やリラックスしている時は「副交感神経」が働き、体温調節や発汗、呼吸、循環、代謝などがうまくコントロールされています。これが「自律神経のバランスが取れている」状態です。しかし、季節の変わり目は昼夜の寒暖差が大きく、月ごとの気温の変化も激しくなり、体温や発汗などを目まぐるしく調整しなければならず、交換神経の比率が高くなり、2つの神経のバランスが崩れてしまいます。その結果、頭痛や不眠、肩こり、肌荒れ、倦怠感などの症状が現れるのです。

そんな時期を健康的に乗り切るためには、自律神経のバランスを保つための工夫が重要です。毎日の規則正しい生活、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠等をいつも以上に心掛けましょう。

また、副交感神経の働きを良くすることもポイントです。

副交感神経は、身体を温めて血流を改善することで働きやすくなります。

太い血管が通っている首の後ろは血流も多いため、外出時にはマフラーやストールで首回りを温めると良いです。カーディガンやパーカーなどの上着をうまく活用し、気温差を緩和することが大切です。

自宅では40度前後のお風呂にゆっくり浸かったり、好きな音楽や鎮静効果のあるアロマなど、自分がリラックスできる環境やアイテムでくつろぐのも副交感神経の向上に効果的です。



これからの季節、気温の低下や空気の乾燥により風邪も引きやすくなります。

皆さんも健康に気をつけてお過ごしください。

< ヘルストゥモロー簡単レシピ >

「タラの五目野菜あんかけ」

旬の白菜を使った身体のあたたまるレシピです。
水分を多く含んでいるので乾燥対策にも◎。

《材料》 (2人分)

- ・タラ … 2切れ
- ・白菜 … 2枚
- ・ニンジン … 1/4本程度
- ・タマネギ … 1/2個
- ・ブロッコリー(加熱済) … 4~5個(小房)
- ・えのき … 1/3袋
- ・しめじ … 1/3袋
- ・鶏ガラスープの素 … 小さじ1.5
- ・塩コショウ … 適量
- ・片栗粉 … 適量
- ・油 … 適量

(1人当たり約220kcal)

《手順》

1. 白菜とニンジンは短冊切り、タマネギはくし切り、えのきは1/3程度のサイズに切り分けます。しめじは石づきを切り、ほぐしておきましょう。
2. タラに塩コショウを少々まぶし、ペーパーで水気をふき取ったら片栗粉をまぶします。フライパンを中火であたため、油を適量ひいてタラを入れます。両面焼き色がつくまで加熱したら皿に盛り付けておきます。
3. 2のタラを焼いたフライパンでそのままあんかけをつくります。白菜・ニンジン・タマネギ・えのき・しめじを入れたら火が通るまで加熱します。ブロッコリー・鶏がらスープの素・塩コショウを加えて味を調えます。
4. 水100mL(分量外)と片栗粉大さじ1(分量外)で水溶き片栗粉をつくり、3に加えて加熱します。とろみがついたら2のタラにかけて完成です。



患者さんの権利

- 平等で、質が保護された最善の医療を差別なく、継続して受ける権利
- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
 - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
 - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
 - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



浩生会スズキ病院理念

1. 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
2. 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
3. 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。



浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め地域医療に貢献します。



診療科目・診療担当者表

2023年9月1日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			金森	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	鈴木【小】☆	鈴木(臣)☆	
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本			名倉	
訪問診療	田中	澗潟	町田	千葉	下澤		
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野				平野
	整形外科(2:30~)		坂本				坂本
	循環器内科					佐藤 第4週	第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	三好					
	訪問診療	田中		町田	千葉	下澤	

※ 診療日:月~土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24時間受付しております。)

※ 診療受付時間:8:30~11:30、13:00~15:30

※ ☆:予約制です。

